DES ROUTINES POUR AUGMENTER VOTRE PRODUCTIVITÉ, VOTRE BONHEUR ET VOTRE SUCCÈS

ALBERTO MORIANO UCEDA

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

DES ROUTINES POUR AUGMENTER VOTRE PRODUCTIVITÉ, VOTRE BONHEUR ET VOTRE SUCCÈS

ALBERTO MORIANO UCEDA

INDEX

LE CONTENU

RITUELS DU MATIN: CLÉ DU SUCCÈS

COMMENT VOUS DEVEZ UTILISER CE LIVRE

CRÉER DES RITUELS DE FOCUS ET DE RÉUSSITE

VISUALISEZ LE SUCCÈS

TRAVAILLEZ DANS VOS OBJECTIFS PERSONNELS

FAITES VOTRE LIT

JE LIS

PRE-PLANIFIEZ VOTRE JOUR

RITUELS POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ ET VOTRE BONHEUR

BONHEUR CONSCIENT

PRENEZ UN PETIT DÉJEUNER SAIN

GRATITUDE DE PRATIQUE

RITUELS DU MATIN: CLÉ DU SUCCÈS

En quelques jours, ils puent. Ils commencent mal et ne s'améliorent pas tout au long de la journée. Mais ce n'est pas seulement de la «malchance», c'est une cause à effet. Si vous commencez votre journée à dormir autant que possible avant de vous lever et de vous précipiter pour aller à l'école, au collège ou au travail, VOUS êtes la raison pour laquelle votre journée ne se passe pas bien. Nos cerveaux sont super adaptables. Il agit toujours selon notre situation actuelle, se concentrant uniquement sur ce qui est le mieux pour nous en ce moment, ignorant la plupart des autres options afin de ne pas le surcharger de décisions.

Cependant, ce que nos cerveaux pensent est le mieux pour nous et ce qui est vraiment le mieux pour nous sont généralement deux choses très différentes.

Quel est le rapport avec les rituels du matin?
Si vous commencez la journée modifiée, à la fin vous vous dépêchez, vous vous dépêchez d'aller travailler, vous dites à votre cerveau que vous êtes stressé, en mode survie.
Votre cerveau fera tout son possible pour vous aider à vous en sortir, en concentrant toute votre énergie dessus. D'autres choses que vous étiez censé faire aujourd'hui, de la sortie des poubelles à la rédaction de ce rapport - tout est bloqué par votre cerveau s'il n'est pas jugé nécessaire de sortir de cette situation stressante.

Mais oublier ces choses crée juste plus de stress. En bref, notre cerveau ne fonctionne pas très bien sous ce type de stress, car ce qui est vraiment important et ce que notre cerveau pense est très différent. Cependant, si vous commencez une journée détendue et que vous vous concentrez sur ce que vous savez que vous devez faire, votre cerveau n'interfère pas.

Comme vous ne vous sentez pas en mode survie, plein de stress et d'anxiété, votre cerveau est ouvert à penser à long terme et à se souvenir de tout ce que vous oubliez normalement.

Vous serez plus détendu toute la journée, plus productif et prendre de meilleures décisions.

Imaginez que vous souhaitiez voyager à travers le pays. Vous pouvez quitter votre domicile, appeler le premier taxi que vous voyez et voir où cela vous mène. Ou, vous obtenez un billet de train et évitez tout le trafic et le stress de la conduite dans les grandes villes et détendez-vous dans votre siège.

Vous pensez probablement que personne n'utilise les taxis pour voyager à travers le pays - c'est inefficace, cher et
trop stressant. Cependant, si vous commencez votre journée sans plan ni rituel, simplement en faisant tout ce qu'il faut pour passer la journée, c'est exactement ce que vous faites. Vous êtes assis dans un taxi au milieu de la circulation, et peu importe combien vous criez et maudissez, vous n'allez pas plus vite.

Vous n'êtes même pas derrière le volant, vous n'avez donc aucun contrôle réel sur la destination de cette journée. Un rituel du matin, c'est comme monter dans un train. Vous pouvez choisir où vous voulez aller et vous y rendre rapidement et efficacement.
Un bon rituel du matin vous préparera au quotidien en enlevant l'excédent de bagages sous forme de soucis, d'anxiété et de stress; Cela vous alignera avec vos objectifs et vous mettra dans le bon train, et il vous fournira également suffisamment d'énergie et de concentration non seulement pour que vous passiez la journée, mais aussi pour vous rapprocher de vos objectifs et rêves personnels.

COMMENT VOUS DEVEZ UTILISER CE LIVRE

Dans les chapitres suivants, vous découvrirez certains des rituels matinaux les plus populaires d'entrepreneurs et d'athlètes à succès, mais divisés en activités individuelles plutôt qu'en routines complètes. L'idée est que vous pouvez construire votre routine matinale et l'adapter à vos besoins et objectifs, en utilisant ces rituels comme ingrédients. J'ai écrit le livre de cette façon parce que je pense qu'il est inutile de copier aveuglément ce que fait une autre personne, peu importe combien de millions ou de milliards je gagne .

Chaque personne est unique et sa routine matinale devrait l'être également . C'est pourquoi je pense qu'il est plus utile d'introduire les "ingrédients", afin que vous puissiez faire votre propre routine. Mais ne vous laissez pas emporter par votre routine immédiatement ! Tout simplement parce que certaines personnes qui réussissent se lèvent à 4 heures du matin et vont là- bas ou ne veulent pas dire que vous pouvez le faire si vous avez toujours été un oiseau de nuit. Ces changements prennent du temps. Adaptez votre routine étape par étape, sinon vous ne pourrez pas la suivre. Une fois que vous avez suivi cette routine pendant quelques semaines, vous remarquerez comment votre corps et votre esprit changent, comment vous vous comportez beaucoup mieux le matin, même si vous avez été une personne nocturne, et comment votre humeur et votre bien-être général sont plus Plus grand que jamais. Je ne vous pose que deux choses: premièrement, ne vous contentez pas de lire le livre, hochez la tête et dites-vous " hein , c'était intéressant" avant de le mettre dans une bibliothèque virtuelle, donc vous ne le lirez plus jamais.

Bien que la lecture soit excellente, la mise en œuvre de ce que vous avez appris est là où se trouve le vrai pouvoir. Deuxièmement, lorsque vous avez terminé la lecture, pensez à laisser un bref commentaire sur Amazon. Aussi, n'hésitez pas à le prêter à un ami

qui l'aime aussi! Je veux aider le plus de gens possible à réaliser leurs rêves et à améliorer leur vie, et j'espère que vous pourrez m'aider un peu. Maintenant, sans plus tarder, commençons par la première section des rituels!

CRÉER DES RITUELS DE FOCUS ET DE RÉUSSITE

Dans cette première section, vous trouverez des habitudes pour votre rituel du matin qui vous aideront à réussir. Si votre objectif est de faire avancer votre carrière ou de créer votre propre entreprise, bon nombre de ces rituels peuvent ne pas sembler très utiles, mais ce n'est pas vrai. Imaginez que vous vous tenez devant un immense visage de montagne. Il y a déjà des gens qui l' escaladent, et au sommet de la montagne est le succès que vous recherchez. Votre premier instinct peut être de commencer à grimper aussi vite que possible, mais ce n'est pas très intelligent.

Si vous revenez en arrière de quelques pas, vous découvrirez peut-être un chemin accessible à pied ou une boîte à outils d'escalade. Dans la vraie vie, vous ne trouverez pas d'ascenseur qui vous mènera rapidement à cette montagne (bien que beaucoup promettent des moyens rapides et simples de faire des richesses), mais si vous vous concentrez sur le mur pendant un moment, vous trouverez d'autres façons de l'escalader plus rapidement que autres Ces rituels sont vos outils qui vous aident à réussir en vous donnant la concentration, l'énergie, la force, la clarté et les compétences dont vous avez besoin pour réussir dans tout ce que vous vous apprêtez à faire. Lisez-les, essayez-les, faites une partie de votre routine matinale et adaptez-les à vos besoins.

La méditation est probablement l'habitude la plus importante pour beaucoup de ceux qui l'intègrent dans leur routine matinale. Si vous pensez à quelque chose de compliqué et de profondément spirituel, détrompez-vous. La méditation ne doit pas non plus l'être. Son objectif principal dans votre routine matinale est de "réajuster" votre esprit, afin que vous puissiez laisser tous les bagages émotionnels derrière vous.

Il vous ramène au présent, vous ralentit, vous concentre. Pour cela, il vous suffit d'une séance de méditation très simple. Vous

ressentirez la différence pendant la méditation et le reste de la journée, surtout si vous vous y accrochez pendant un certain temps. Ce n'est pas seulement un rituel du matin, mais cela peut être fait chaque fois que vous avez besoin de vous calmer et de vous vider l'esprit - en particulier lorsque la vie est écrasante.
Les avantages de la méditation sont vraiment muets et tangibles.

Il réduit le stress, l'anxiété, l'inquiétude et même la douleur physique et mentale - et tout cela est scientifiquement prouvé. Il vous aide à vous calmer et à vous concentrer immédiatement, mais il réduit également la densité des tissus cérébraux associés à l' anxiété et à l'inquiétude lorsqu'ils sont effectués pendant une période plus longue.

Ce n'est donc pas seulement une façon d'être à un niveau supérieur ou dans une pratique spirituelle - c'est aussi réel que des médicaments, mais c'est gratuit.

Si vous vous éloignez de vos émotions négatives et les éliminez de votre esprit, vous pouvez recommencer à vous concentrer sur toutes les bonnes choses de la vie. C'est pourquoi méditer le matin est un rituel si choquant, car il vous aide à laisser tomber la négativité et ouvre toutes sortes de bonnes choses dans votre vie.
Il a été prouvé que la méditation augmente votre bonheur et votre sentiment de bien-être et de concentration. Exactement ce dont vous avez besoin si vous voulez être de la meilleure humeur. Cela vous ouvre également à l'empathie et à remarquer ce que les autres ressentent, améliorant vos relations personnelles.

Enfin, la méditation améliore votre mémoire tout en apaisant le chaos dans votre esprit. Cela facilite l'apprentissage de nouvelles choses ou la mémorisation d'informations. Cela aide également au processus décisionnel, car votre esprit est clair et concentré au lieu de vous inquiéter et d'être chaotique.

L'acte même de méditer est également beaucoup moins compliqué qu'on pourrait le penser.
Vous pouvez commencer par vous asseoir dans n'importe quelle position détendue et simplement respirer. Concentrez-vous sur votre respiration et détendez consciemment votre corps. Toutes les pensées qui surviennent doivent être reconnues, mais ne doivent pas être prises en considération. Laissez-les partir. C'est difficile au début, mais cela peut être un sentiment incroyable lorsque vous pouvez laisser le fardeau de vos soucis derrière vous.

Il est utile de se concentrer sur quelque chose si vous êtes encore nouveau dans la méditation. Pendant les formes classiques de méditation, vous pouvez compter vos respirations jusqu'à 10, en reportant votre attention sur votre respiration et en comptant chaque fois qu'une pensée apparaît.

Vous pouvez également réciter lentement une certaine forme de mantra, comme «Je suis calme et détendu» et vous concentrer sur cela. Il sera difficile de garder votre esprit clair au début, mais vous vous améliorerez bientôt . Commencez par des séances de cinq minutes au début, puis augmentez lentement la durée lorsque vous vous sentez à l'aise avec.

VISUALISEZ LE SUCCÈS

Visualiser votre réussite peut sembler un peu idiot. C'est comme rêverie, pas réel. Cependant, il a été démontré à maintes reprises comment s'imaginer triompher vous aide vraiment à y parvenir. Entraînez votre esprit à se concentrer sur ces objectifs, commencez à prendre les bonnes décisions, voyez les bonnes opportunités et allez dans la bonne direction. Notre cerveau essaie de faire correspondre le monde extérieur à nos propres croyances. Pensez à quelque chose que vous savez être vrai pour vous. Par exemple, vous pouvez être timide, ponctuel ou bon élève .

Si, pour une raison quelconque, quelque chose se produit qui vous fait paraître différent - comme être à une fête entourée d'étrangers (pas exactement où vous attendez une personne timide), vous êtes en retard pour une réunion importante ou vous obtenez une mauvaise note - vous vous sentirez mal et votre cerveau fera tout son possible pour le "réparer".
Si vous croyez pleinement que vous allez réussir, votre cerveau fera tout son possible pour «corriger» votre situation actuelle, car vous êtes censé réussir. Si cela ne semble pas très crédible, je comprends. Mais en réalité, c'est assez simple. Lorsque vous avez faim, votre cerveau fera tout pour obtenir de la nourriture.

Vous prendrez des décisions en fonction de cela, en vous rapprochant de la nourriture et en ignorant d'autres choses que vous ne manqueriez pas normalement. Et finalement , vous obtenez votre nourriture. Quoi qu'il en soit, quand vous avez faim, votre instinct vous pousse toujours à manger.

Imaginez maintenant avoir la même poussée, mais vous êtes poussé vers le succès. Votre cerveau sera câblé pour que vous atteigniez vos objectifs. Vous faites travailler vos instincts primaires en votre faveur plutôt que contre vous. Parce que vous pouvez

essayer d'aller contre votre subconscient autant que vous le souhaitez, mais l'avoir de votre côté est beaucoup plus facile.
Mais comment le faites-vous vraiment? Tout d'abord, vous aurez besoin d'un objectif clair et tangible. "Je veux réussir et être riche" est aussi mauvais que "Je veux être heureux et en bonne santé". Vous devez être plus précis et ne pas simplement ajouter des chiffres. Si vous voulez réussir financièrement , ne vous dites pas que vous gagnerez 300 000 $ par an. Pensez à ce que sera votre vie.

Une fois que vous avez une bonne idée de ce que vous voulez vraiment réaliser, asseyez-vous et détendez-vous. Si vous choisissez de méditer dans le cadre de votre rituel du matin, c'est parfait pour après la méditation. Asseyez-vous, détendez-vous et imaginez-vous dans le futur. Imaginez le vent dans vos cheveux et l'odeur salée de l'océan en naviguant sur votre yacht privé. Imaginez vous réveiller dans une belle et grande chambre aux draps moelleux, les deux rayons du soleil briller à travers la fenêtre, vous chatouiller le visage le matin.

Imaginez comment l'atteinte de vos objectifs change votre vie, toutes les choses que vous pouvez faire seulement alors. Pensez à quel point votre vie sera incroyable, mais gardez également à l'esprit que vous devez d'abord atteindre vos objectifs. Rendez ces "rêves" aussi vivants que possible.
Imaginez autant de détails que vous pouvez imaginer. Cela seul vous rendra probablement très excité pour votre avenir, vous fournissant suffisamment de motivation pour être incroyablement productif aujourd'hui. Cette seule raison est une excellente raison de commencer chaque jour de cette façon.

Mais si vous imaginez votre avenir de façon si vivante, vous "trompez" votre cerveau pour qu'il fasse tout ce qu'il peut pour faire de cette vie une réalité et basez toutes vos décisions sur la façon d'y arriver. Vous pouvez également ajouter un tableau de vision, où

vous pouvez placer des photos dans un carton ou quelque chose de similaire (ou juste un document Word sur votre ordinateur).

Ces images représentent votre visualisation d'avenir, mais avec une aide extérieure (très utile si la visualisation vivante n'est pas votre fort, ce n'est certainement pas le mien). Pensez simplement à trois à cinq points qui définissent votre vie future et trouvez des images qui les représentent. Cela pourrait être quelque chose comme "Liberté, bonheur, voyage", représenté par des photos d'un yacht dans l'océan, une photo de Tok io, une photo d'une belle plage déserte, un feu de camp avec des amis ....
Mettez ensuite ces images sur votre tableau de vision. Vous pouvez les trier en tuiles, ou les répartir sur le plateau, quel que soit votre style personnel. Visualiser votre avenir et regarder votre tableau de vision chaque matin vous aidera à vous concentrer chaque jour sur vos objectifs et vos rêves.

Si vous ajoutez des affirmations positives, vous pouvez accroître encore cette approche en vous assurant que vous croyez pleinement en vous-même et en votre capacité à atteindre vos objectifs. Cela prendra un peu de temps jusqu'à ce que vous commenciez à ressentir la différence, mais une fois que votre cerveau commence à penser différemment, les résultats sont indéniables. Vous devenez la personne heureuse et heureuse que vous avez toujours voulu être - et l'argent ou le succès viendra plus tard.

Rappelez-vous, vous n'avez pas besoin d'être riche pour réussir - vous devez être une personne qui réussit pour devenir riche. Résumé Visualiser votre avenir réussi chaque matin entraînera votre cerveau à se concentrer sur votre réussite et, éventuellement, sur la vie que vous avez visualisée.

Cela fonctionne en vous rappelant quotidiennement votre objectif et en vous assurant de prendre toutes les décisions avec cet objectif à

l'esprit. Pour ce faire, assoyez- vous et détendez - vous, puis visualisez une journée parfaite dans votre vie future avec autant de détails que possible.

En outre, vous pouvez également collecter des images représentatives sur un tableau de vision pour les voir.

TRAVAILLEZ DANS VOS OBJECTIFS PERSONNELS

Si vous pensez à votre vie, combien d'heures par semaine pouvez-vous travailler sur vos objectifs personnels? Si vous étudiez et que votre objectif est d'obtenir un diplôme, vous passerez probablement la plupart de votre temps à vous rapprocher de cet objectif.

Mais avez-vous plus d'un objectif? Et si oui, combien de temps pouvez-vous trouver pour cela? Souvent, notre travail «principal» remplit la majeure partie de la journée, nous laissant épuisés la nuit. C'est pourquoi utiliser une partie du temps le matin pour promouvoir vos objectifs personnels est bien mieux que d'essayer de prendre du temps la nuit.

Si votre travail principal vous rapproche de votre objectif principal, vous avez de la chance. Mais si vous essayez de construire quelque chose de côté, comme votre propre entreprise ou simplement une entreprise parallèle, vous pourriez avoir du mal à trouver suffisamment de temps pour cela. Si tel est le cas, envisagez de prendre 10 à 30 minutes chaque matin pour travailler dans votre entreprise ou dans votre travail parallèle.
Connaissez-vous la phrase " lentement mais sûrement la course gagne"? Ceci est un parfait exemple. Si vous travaillez à plein temps, il peut être très difficile d'essayer de construire quelque chose le soir. Vous vous sentirez souvent trop fatigué et même si vous avez quand même la discipline et la motivation pour travailler, vous ne serez pas très concentré et productif.

Cependant, 30 minutes chaque matin sont certainement réalisables - et même si ce n'est pas beaucoup, cette progression quotidienne cohérente et très efficace s'accumule rapidement. Si vous parvenez à travailler sur les bonnes choses en ce moment, vous ferez des progrès significatifs plus rapidement que vous ne le pensez. Il présente également deux autres avantages: vous commencez

chaque journée en vous concentrant sur ce qui est important - sur vos objectifs personnels.

Cela vous donnera beaucoup plus de sens que d'y travailler à chaque fois que vous aurez du temps la nuit. Ce n'est plus seulement "quelque chose que vous faites quand vous avez le temps", c'est quelque chose que vous faites, même si c'est difficile.

Et deuxièmement, ce moment de la matinée est celui où nous sommes les plus efficaces. Si vous êtes un oiseau de nuit, cette affirmation reste vraie dans une certaine mesure. Nos cerveaux sont réajustés et rechargés pendant la nuit. Nous commençons chaque jour avec une énergie limitée, y compris la capacité de prendre des décisions.

Il a été scientifiquement prouvé que nous prenons de meilleures décisions le matin et qu'en général nous sommes mentalement plus fonctionnels. Bien sûr, si vous êtes en mode zombie toute la matinée, cela ne compte pas. Mais lorsque vous parvenez à vous en sortir, vous utilisez le temps pendant lequel vous êtes le plus efficace pour travailler sur vos objectifs au lieu de travailler sur votre 9-5 ou d'étudier.

Pourquoi perdre votre meilleur temps à travailler pour quelqu'un d'autre? Résumé Trouvez du temps chaque matin pour travailler sur vos propres objectifs personnels. Nous sommes (ou pouvons être) les plus efficaces le matin, alors utilisez ce temps pour travailler sur vous-même.

Vous ne pourrez peut-être pas trouver beaucoup de temps, mais des progrès cohérents et ciblés deviendront rapidement des résultats massifs.

Faites votre lit

Cela peut sembler idiot, mais oui, faire votre lit chaque matin peut vous aider à réussir. Vous savez ce que ça fait quand vous devez commencer à travailler sur quelque chose, mais vous n'en avez pas envie? Une tâche simple comme faire votre lit vous aide vraiment à surmonter cela en commençant par une tâche qui prend littéralement 10 secondes. Cela vous a aidé à démarrer de manière productive chaque jour sans presque aucun effort et facilite la progression.

De plus, l'ordre est en fait un facteur très bénéfique pour votre bien-être mental. Un lit fait ajoute à cet ordre dans votre maison avec seulement 10 secondes de travail. De plus, l'acte symbolique peut également être très utile. Surtout si vous êtes un peu pervers, faire votre lit est un point fort.

Ce n'est pas nécessaire et vous pourriez être paresseux et ne pas le faire.

Mais vous le faites quand même, car vous voulez utiliser tout ce potentiel qui est caché en vous et réaliser des choses dans la vie. Cela peut sembler insignifiant, mais ces petits changements de comportement peuvent avoir un grand impact sur notre subconscient.

Vous avez peut-être cru que vous étiez paresseux, alors vous l'avez été. Mais maintenant que vos actions prouvent à votre subconscient que vous n'êtes plus paresseux, votre cerveau commencera à agir en conséquence.

Ce n'est pas une habitude compliquée ou qui prend du temps, ou qui attirera beaucoup l'attention du public lorsque quelqu'un en parlera. Et pourtant, une si petite habitude qui commence comme quelque chose de symbolique peut rapidement changer plus que

vous ne le pensez. Résumé Très simple: chaque matin, faites votre lit.

Pas en tant que perfectionniste, mais quelque peu ordonné et ordonné. Choisissez également une heure désignée pour cela, comme «juste avant le petit déjeuner» ou «juste après la douche ».

Cette habitude fait une déclaration symbolique que vous travaillez maintenant pour devenir la meilleure version de vous-même, ce qui pousse votre cerveau dans un mode de pensée différent.

Je lis

D'après mon expérience, il existe deux types de personnes: ceux qui aiment lire et ceux qui ne le font pas. Si vous appartenez au groupe 1, vous n'aurez pas besoin d'être convaincu. Cependant, si vous ne lisez que de temps en temps, permettez-moi de vous montrer pourquoi il est temps d'acheter des livres.

Pensez aux athlètes - ils doivent s'entraîner presque quotidiennement pour atteindre une performance maximale. La majeure partie de son succès peut être attribuée à sa formation. Et pour certaines réalisations, la formation peut être tout ce dont vous avez besoin. Presque n'importe quel âge peut courir un marathon, si vous vous entraînez pour cela. Vous me croyez donc probablement quand je dis que les athlètes ne pourraient rien réaliser sans entraînement. Ce n'est pas tout, mais c'est incroyablement important.

Pour vous, c'est la même chose avec la lecture de livres (non-fiction). Développer vos compétences et vos connaissances est ce que vous devez faire pour progresser dans le jeu de la vie, peu importe ce que vous voulez accomplir. Comme la formation, la lecture régulière deviendra une richesse de connaissances qui fera une grande différence.
Tout comme la formation peut faire la différence entre être capable de courir deux ou vingt-six milles, lire de nombreux livres (les bons) est la différence entre être un « entrepreneur à la recherche » et démarrer une entreprise prospère. C'est la différence entre avoir du mal à suivre ses études et réussir un examen après l'autre tout en passant moins de temps à apprendre que les autres.

Les connaissances et les compétences que vous obtenez en lisant peuvent multiplier les résultats de vos efforts ou recentrer vos efforts et vous mettre sur la bonne voie. Lire le matin, avant que tout le stress et les soucis de la journée ne vous frappent, est un excellent

moyen d'absorber vraiment ce que vous lisez au lieu de le laisser passer dans votre esprit .

Tout comme travailler sur vos objectifs personnels, la lecture vous motive également personnellement.

Commencer la journée avec cela est bien mieux que de commencer avec stress, travailler pour une autre personne dans un bureau bruyant ou assis dans une conférence animée. Certaines des personnes les plus prospères du monde lisent chaque jour pendant des heures.
Cela peut ne pas être possible pour vous, mais il faut le prendre au moins 10 à 30 minutes par jour pour lire. Warren Buffet, vous savez, l'investisseur avec une valeur nette d'environ 84 milliards de dollars (oui, c'est-à-dire un milliard avec un b), a déclaré: "Voici comment fonctionne le savoir. Il s'accumule, comme l'intérêt composé. Tout vous pouvez le faire, mais je vous garantis que peu d'entre vous le feront . "

Si vous ne savez pas quoi lire, ne pensez pas trop. Des géants comme Bill Gates ou Mark Zuckerberg lisent toutes sortes de livres sur des sujets qui ne sont pas directement liés à leurs domaines pour élargir leur horizon et améliorer leur compréhension du monde . En lisant des livres de non-fiction de qualité sur des sujets qui vous intéressent, vous vous débrouillez bien.
Je commencerais à lire des livres dans son domaine d'expertise, y compris ceux étroitement liés, pour devenir un expert.

De plus, vous pouvez lire des livres qui sont en quelque sorte liés, mais pas directement, pour élargir votre horizon, ce qui vous donne un avantage sur toute concurrence. Par exemple, si vous étudiez la médecine, la lecture de toutes sortes d'animaux élargira votre compréhension et vous donnera une inspiration que les autres n'auraient jamais.
Même dans des domaines très techniques, de plus en plus de technologies sont basées sur des phénomènes naturels, comme la

forme de certains trains à grande vitesse qui sont basées sur les caractéristiques des hiboux et des pingouins.

Résumé Prenez du temps chaque matin pour lire des livres de non-fiction, soit pour élargir votre expérience, soit pour développer vos compétences et vos connaissances en lisant toutes sortes de sujets connexes. Les connaissances acquises au fil des ans vous donneront un énorme avantage qui multipliera votre succès.

PRE-PLANIFIEZ VOTRE JOUR

L'un des secrets que les gens qui réussissent comprennent vraiment, c'est que les décisions prennent de l'énergie. Il a été scientifiquement prouvé que plus vous avez de décisions à prendre, plus elles empirent. C'est pourquoi il est important de concentrer votre énergie sur les décisions est plus important, et de ne pas gaspiller votre pouvoir de décision en obsédant des options insignifiantes.

L'un des changements pratiques que vous pouvez apporter dans le cadre de votre routine matinale est quelque chose que vous ne devriez PAS faire. Et cela vous écrit une liste de choses à faire. Vous pouvez souvent entendre que vous devez rédiger la liste des choses à faire pendant la matinée, afin de savoir ce que vous devez faire tout au long de la journée. Cependant, il existe une meilleure option.

Si vous écrivez votre liste de tâches pour le lendemain pour la nuit, vous avez déjà tout prévu le matin, vous n'avez donc pas à perdre de temps et d'énergie.
L'écrire la nuit coûte autant d'énergie que le matin, c'est vrai. Cependant, s'il fait déjà nuit, vous n'avez plus besoin de cette énergie - j'espère que vous avez terminé toutes les tâches importantes aujourd'hui. Beaucoup des PDG les plus performants recommandent de n'avoir que trois à six tâches réelles par jour.

Ce sont les tâches que vous devez absolument faire ce jour-là. Notez ces tâches au début de votre liste de tâches et terminez-les dès que possible. Ajoutez tout ce que vous avez à faire demain après ces tâches. N'oubliez pas de laisser un peu de temps en cas d'urgence.

Maintenant, le lendemain matin, il vous suffit d' ouvrir l'application de votre choix (j'aime personnellement ToDoIst.com) et vous avez déjà planifié votre journée à l'avance. Cela supprime beaucoup de

pression sur votre cerveau, car vous n'avez plus à vous en soucier. Si vous écrivez votre liste de choses à faire le matin, vous avez beaucoup à considérer.
Et plus il y a d'options, plus il faut de cerveaux pour prendre une décision. Puisque vous devez également penser aux conséquences de chaque tâche lorsque vous le faites ou non, planifier votre journée nécessite vraiment beaucoup de nerf mental.

L'écrire la veille aide à cela, car vous planifiez à l'avance - afin que votre cerveau ne panique pas à propos de tout ce que vous avez encore à faire. Cela soulage beaucoup de pression, ce qui permet de penser plus clairement et d'être intelligent lors de la planification à l'avance.

Résumé Chaque soir, préparez-vous pour le lendemain en écrivant votre liste de choses à faire. Concentrez-vous sur 3 à 6 tâches importantes qui doivent être effectuées et laissez-vous un peu de temps pour vous occuper de tout ce qui peut survenir après les tâches principales. Cela vous permet d'économiser de l'énergie le matin, que vous pouvez utiliser tout en travaillant sur vos tâches importantes. Cela vous donne également le confort de savoir déjà ce que vous allez réaliser aujourd'hui et ce que vous devez faire pour y arriver.

RITUELS POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ ET VOTRE BONHEUR

Vous avez probablement reçu ce livre parce que vous voulez utiliser les routines du matin pour réussir dans la vie, que ce soit une carrière traditionnelle ou votre propre entreprise.

Vous pouvez être totalement concentré sur "le faire", en essayant de travailler quatre-vingts heures par semaine dans votre entreprise. Et tout cela est bien, mais la santé mentale et physique, ainsi que le bonheur, est plus qu'un bon extra.

Pour réussir, il faut absolument pouvoir profiter de la vie en dehors du travail et être en bonne santé.

Comme les voitures de F1, les voitures les plus performantes utilisées en course ont des arrêts aux stands. S'arrêter pendant une course semble improductif , mais en réalité, un changement rapide de roues est nécessaire pour maintenir des performances élevées.

Considérez ces rituels comme un arrêt au stand: ils rechargent votre énergie et vous aident à maintenir un corps et un esprit sains afin que vous puissiez continuer à travailler dur et réussir.

Si vous n'êtes pas tellement concentré sur le type de réussite traditionnel, ces habitudes peuvent être exactement ce que vous recherchiez.

Augmentez votre bien-être en commençant chaque matin avec bonheur. Prenez soin de vous et prenez le temps de profiter de toutes les bonnes choses de la vie chaque matin, afin de pouvoir relever tous les défis que la vie vous présente.

Surtout dans les moments difficiles, ces rituels vous puniront et vous garderont éveillé pendant que la vie essaie de vous pousser vers le bas.

BONHEUR CONSCIENT

Nous pensons souvent que le bonheur est quelque chose que l'on a une fois que l'on réussit. Cependant, ce n'est pas ainsi que cela fonctionne. Le bonheur est quelque chose que vous devez créer pour vous-même dans le présent, c'est une façon de vivre la vie. Peu importe votre succès ou votre argent, à moins que votre style de vie ne change, vous ne serez pas plus heureux. La bonne nouvelle est qu'être heureux est en fait beaucoup plus facile que beaucoup de gens ne le pensent.

Vous pouvez commencer votre journée avec bonheur avec quelques ajustements simples. Le premier est la pleine conscience: une idée qui se propage lentement à travers le monde occidental, mais qui est pratiquée dans d'autres cultures depuis des centaines ou des milliers d'années. Essentiellement, l'attention signifie concentrer vos pensées, vos sentiments et votre conscience dans le moment présent.

Cela peut être aussi simple que de prendre le petit déjeuner et de porter une attention particulière.
Arrêtez de lire le journal, de consulter vos e-mails ou de vous inquiéter de ce qui pourrait arriver aujourd'hui. Asseyez-vous et profitez de votre putain de petit-déjeuner. Si vous ne pouvez pas en profiter maintenant, pourquoi pensez-vous pouvoir en profiter dans un grenier de luxe ou en jet privé? Vous vous soucieriez toujours de différentes choses.

Donc, dans le cadre de votre routine matinale, essayez ceci. Choisissez au moins une ou deux choses à faire, comme prendre une douche, prendre le petit déjeuner ou peut-être promener le chien, et arrêtez de faire autre chose pendant cette période.

Passez ces quelques minutes à profiter de chaque seconde de ce que vous faites. Concentrez-vous dessus: sentez l'eau chaude couler dans votre dos ou essayez chaque morceau de céréale comme si c'était le dernier.

Cela peut sembler bizarre, mais vous pourriez être surpris de voir à quel point la nourriture a bon goût et à quel point
les choses intéressantes et amusantes reviennent une fois que vous avez commencé à y prêter attention.
Vous pouvez ensuite apporter de petits changements pour rendre votre avenir encore meilleur. Préparez un petit-déjeuner que vous aimez, jouez de la musique relaxante, allumez une bougie parfumée - tout ce que vous pouvez penser pour le rendre meilleur et plus agréable. La plupart des petits luxes ne sont même pas chers, seulement que nous sommes trop occupés pour les utiliser.

Faire ce changement seul peut améliorer considérablement vos matinées en vous procurant un sentiment de luxe et de joie. Mais vous pouvez aller plus loin: prenez quelques minutes chaque matin et faites quelque chose juste pour le plaisir.

Ne vous contentez pas de "vous permettre" ces quelques minutes quand vous en avez envie - faites-en une partie de votre rituel aussi importante que n'importe quelle autre, quelque chose que vous ne pouvez pas sauter. Cela peut être quelque chose d'aussi simple que de s'asseoir dehors au soleil tôt le matin et de boire votre café en paix tout en écoutant les oiseaux chanter et en sentant le soleil chaud sur votre visage. Cela pourrait passer du temps de qualité avec votre partenaire.
Il peut également s'agir de peinture, de tissu ou de tout autre passe-temps rusé que vous avez. Passez un peu de temps chaque matin à faire ce que vous aimez, concentré à 100% sur le simple plaisir, sans vous soucier de la journée autorisée. Résumé Rendez
vos matins plus heureux et plus heureux avec attention.

Prenez le temps d'apprécier toutes les petites choses, concentrez votre attention sur ce que vous faites. Profitez de votre petit déjeuner, profitez de votre café, profitez de votre douche, profitez de la sensation de la chaleur du soleil sur votre visage.

Ajoutez un peu de luxe à vos matinées avec des changements et des ajouts simples et économiques, comme de la musique, des bougies ou même une tasse de café plus élégante. Enfin, prévoyez un moment chaque matin pour faire quelque chose simplement parce que vous aimez le faire et vous concentrer complètement sur cela.

PRENEZ UN PETIT DÉJEUNER SAIN

Pendant que vous méditez, l'exercice et le café peuvent vous donner l'énergie pour bien démarrer la journée - vous n'iriez pas loin sans un petit-déjeuner sain.

Le petit déjeuner le matin présente de nombreux avantages, non seulement fournit à votre corps les nutriments et vitamines dont vous avez besoin, mais régule également la glycémie et augmente même votre performance mentale.

Si vous vous inquiétez de votre poids, le petit-déjeuner ensemble joue un rôle important pour vous aider à perdre du poids. Mais simplement avoir une gaufre rapide avec du café ou un beignet n'est pas une bonne façon de commencer la journée.

Alors qu'une délicieuse collation peut améliorer votre matinée, un petit déjeuner riche en sucre vous volera votre énergie pendant que votre corps est occupé à la digérer.
Optez plutôt pour un petit-déjeuner plus sain comme:

- Céréales riches en fibres avec des fruits frais et du lait faible en gras ou substitut du lait de soja ou du riz.

- Protéines faibles en gras avec des fruits frais / surgelés

- Toasts ou bagels riches en fibres avec une cuillère à soupe de beurre d'arachide

- Barre à faible teneur en sucre et en protéines de yogourt ou verre de lait

Bien que les jus de fruits puissent être excellents , vous devez faire attention à la quantité de sucre qu'ils contiennent - manger des fruits directement est souvent la meilleure option. Assurez-vous également d'avoir suffisamment de protéines dans votre petit-déjeuner.

Non seulement cela vous aidera à vous sentir plus satisfait, mais une distribution uniforme des protéines tout au long de la journée est nécessaire pour obtenir tous les avantages.
Beaucoup de gens mangent la plupart de leurs protéines au déjeuner ou au dîner, mais notre corps ne peut pas traiter autant de choses à la fois, donc commencer par les protéines le matin est la meilleure option. Et non, les protéines ne sont pas seulement destinées aux personnes qui soulèvent des poids, vous en avez également besoin! Mais comme il ne s'agit pas d'un livre sur l'alimentation et la nutrition, je n'entrerai pas dans les détails et le laisserai ainsi.

Comme nous avons tous des goûts différents, vous devriez trouver un petit-déjeuner que vous aimez, mais qui est bon pour votre corps et qui vous permet de bien commencer la journée. Si vous vous rendez compte que vous avez souvent peu d' énergie avant midi, votre petit-déjeuner peut être le problème.

Résumé Un petit-déjeuner sain joue un rôle important en fournissant à votre corps tous les nutriments et l'énergie dont il a besoin pour vous accompagner tout au long de la
journée. Oubliez les aliments sucrés et cherchez des fruits et légumes riches en fibres, en protéines et en fruits et légumes frais.

GRATITUDE DE PRATIQUE

C'est l'un des rituels que beaucoup de gens trouvent assez étrange s'ils ne l'ont jamais essayé. Cela semble un peu spirituel, comme la prière, très woo-woo et rien pour un homme d'affaires sérieux. Ou est-ce?

Imaginez le rituel de pratiquer la gratitude comme si vous aviez planifié vos objectifs futurs. Vous n'arrêtez pas de planifier votre avenir - comment pourriez-vous atteindre vos objectifs si vous n'y avez jamais pensé? Mais de la même manière, quel est l'intérêt si vous ne prenez jamais le temps d'être heureux pour tout ce que vous avez déjà accompli?

Surtout si vous êtes un entrepreneur ou si vous êtes tout aussi ambitieux en affaires ou dans votre carrière, vous travaillez probablement dur pour passer au «niveau supérieur». Disons que vous voulez continuer dans une carrière traditionnelle.

Vous mettez en œuvre certains des rituels du matin des chapitres précédents, vous vous cassez le cul et finalement vous obtenez la promotion que vous vouliez. Vous êtes heureux, vous sortez pour célébrer, la vie est belle.
Jusqu'à ce que vous regardiez la prochaine promotion le lendemain. Vingt ans plus tard, vous êtes maintenant un cadre supérieur de niveau C, responsable de centaines d'employés.

Vous gagnez plus d'argent que vous ne l'auriez imaginé, vivant dans une grande maison avec un beau jardin. Si votre objectif est une carrière réussie, il semble que tout va bien et va bien. Cependant, même si vous accomplissez toutes ces choses, vous risquez de continuer à travailler trop et à vous sentir malheureux. Parce que vous avez passé vingt ans ou plus de votre vie à regarder constamment vers l'avenir, à travailler vers le prochain objectif, vous avez oublié comment profiter simplement de ce que vous avez déjà.

Le bonheur ne vient pas "quand j'ai enfin xy ". Cela changera simplement vos objectifs et continuera de fonctionner, sauf si vous changez quelque chose. La gratitude est exactement cela. Vous prenez le temps d'apprécier ce que vous avez, de profiter de tout ce qui est bien dans votre vie. Et si vous voulez toujours, vous pouvez aller de l'avant et l'écraser dans votre carrière. Ce n'est pas un "ni". C'est ce qui doit être fait: prenez un stylo et un cahier et mettez un chronomètre pour vous d.
Commencez avec dix minutes. Passez ces dix minutes à écrire les choses dont vous êtes reconnaissant. Et cela ne doit pas être quelque chose d'aussi grand et distant que «avoir un endroit pour dormir ce soir» - être réel. Qu'est-ce qui vous a vraiment rendu heureux aujourd'hui? Qui Haps vous avez eu une bonne conversation avec un ami, ou vous avez rencontré quelqu'un qui n'a pas vu depuis un long moment.

Peut-être que vous avez eu un rendez-vous incroyable avec votre partenaire. Ou quelque chose d'aussi simple qu'un bon café au bureau lorsque le travail est devenu écrasant . Nous avons tendance à concentrer notre attention sur tous nos problèmes car nous devons les résoudre.

Mais si vous oubliez de faire attention à toutes les bonnes choses de votre vie, vous aurez également rapidement l'impression que la vie est dure et stressante - mais uniquement parce que vous la faites ressembler à ça! Cet exercice simple ramène votre attention au bonheur et vous éloigne de l'inquiétude et de l'anxiété.

Vous pouvez toujours penser à vos problèmes, mais ne vous en faites pas. Si vous souhaitez appliquer ce rituel dans votre routine matinale, je vous recommande de vous procurer un cahier ou un agenda dédié, peut-être même un stylo spécial.
Chaque matin, passez un temps fixe à écrire autant de choses que possible pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Tout ce qui vous a fait sourire, ce dont vous vous réjouissez ou vous réjouissez, même

les choses qui vous réjouissent et qui ne se sont pas produites. Si vous faites cela pendant quelques jours, vous devriez déjà remarquer la différence.

Après des semaines et des mois, vous pouvez sentir le changement dans votre vie: vous avez tendance à vous faire moins peur à propos de toutes les pierres que la vie met sur votre chemin, et vous pouvez profiter de la vie beaucoup plus sans dépenser autant d'argent pour luxes inutiles vous attendent pour être heureux.

Votre vie est en quelque sorte devenue plus lumineuse et plus agréable, sans vraiment changer autre chose que votre point de vue. Résumé Faites preuve de gratitude pour vous assurer que vous vous concentrez non seulement sur vos objectifs et vos problèmes, mais que vous prenez également le temps de profiter de toutes les bonnes choses de votre vie en ce moment. Incluez-le dans votre routine matinale en passant 5 à 15 minutes chaque matin pour écrire tout ce qui est bien dans votre vie, tout ce qui vous rend heureux ou dont vous êtes reconnaissant.